MH08D8975

ជំងឺបេះដូង

CARDIOVASCULAR DISEASE

CAMBODIAN

REACH 2010

hapa

HEALTH ACCESS FOR PACIFIC ASIAN SENIORS

1101 [illegible]
Ro[illegible]
ssg
1-800-[illegible]

ជំងឺបេះដូង

ជំងឺបេះដូងគឺជាបុព្វហេតុចម្បងនៃការស្លាប់របស់បុរសនិងស្ត្រីគ្រប់ពូជសាសន៍ គ្រប់សញ្ជាតិ។ជំងឺបេះដូងកើតឡើងដោយបញ្ហាជាច្រើនទាក់ទងនឹងបេះដូងព្រមទាំងសរសៃដែលដឹកនាំអុកស៊ីហ្សែនទៅខួរក្បាលនិងបេះដូង។ជំងឺនេះនាំឲ្យមានបញ្ហាដូចជា ឈឺបេះដូង ស្ទះសរសៃឈាម និងគាំងបេះដូង។បុព្វហេតុធំទាំង៣ដែលនាំឲ្យកើតជំងឺបេះដូង គឺការជក់បារី ការពិសាម្ហូបអាហារមិនល្អ និងរបៀបរស់នៅដោយអសកម្ម។

កត្តាដែលនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកឈឺបេះដូង

- ឡើងឈាម និងមានជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម
- មានទឹកនោមផ្អែម
- ការពិសាបារី
- អាយុពី៦០ឆ្នាំឡើងទៅអាចមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើន
- គ្រួសារធ្លាប់មានជំងឺបេះដូង
- ពុំធ្វើសកម្មភាពផ្លូវកាយ និងពិសាម្ហូបអាហារមិនល្អ
- ធាត់លើសទម្ងន់
- មានកង្វល់ច្រើន

សញ្ញានៃជំងឺបេះដូង

- ឡើងឈាមខ្លាំងនិងមានជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមច្រើន
- បេះដូងដើរមិនស្មើ
- ដកដង្ហើមថប់ៗហើយពិបាកដកដង្ហើម
- ហត់និងវិលមុខធីងធោង
- ចុកទ្រូងខុសពីធម្មតា ឈឺចុកចាប់នៅកន្លែងផ្សេងៗនៅផ្នែកខាងលើនៃដងខ្លួន
- ហើមជើងនិងហើមប្រអប់ជើង
- ក្អួតឬបែកញើស
- ឈឺកញ្ចឹងក

សញ្ញានៃជំងឺបេះដូងដែលអាចកើតមាន

- ហៀវហត់ខ្លាំង តឹងណែនទ្រូង និងឈឺទ្រូងមិនបាត់
- ឈឺស្មាឆ្វេងចុះរហូតមកដល់ដៃ
- ស្ពឹកស្រពន់ដៃឆ្វេង
- ពិបាកដកដង្ហើម
- ឈឺផ្សាបេះដូងមិនបាត់
- បេះដូងដើរញាប់
- ក្អួតចង្អោរបែកញើសត្រជាក់
- ឈឺកញ្ចឹងក

ការស្លាប់ផ្នែកខ្លះនៃខ្លួនប្រាណ

- ជំងឺនេះកើតឡើងនៅពេលដែលមានការបែក ឬការស្ទះចរន្តនៃឈាមដែលរត់ទៅខួរក្បាល(ឬមានឈាមកក ឬបែកសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល)
- សញ្ញានៃជំងឺស្លាប់ខ្លួនប្រាណ(ស្ត្រូក)ដែលអាចកើតមានភ្លាមៗ
  + ខ្សោយឬស្ពឹកនៅមុខដៃឬជើងជាពិសេសនៅតែផ្នែកម្ខាងនៃរាងកាយ
  + វង្វេងពិបាកនិយាយ ឬពិបាកយល់
  + មើលមិនច្បាស់នៅភ្នែកម្ខាង ឬភ្នែកទាំងសងខាង
  + ពិបាកដើរ វិលមុខចង់ដួល ចលនាខ្លួនប្រាណដៃជើងមិនស្របគ្នា
  + ឈឺក្បាលខ្លាំងដោយពុំមានហេតុពិតប្រាកដ

ជំងឺឡើងឈាម

- ជំងឺឡើងឈាមកើតមាននៅពេលដែលឈាមរត់ខ្លាំងទៅប៉ះនឹងជញ្ជាំងសរសៃ តាមធម្មតាកម្រិតឈាមស្ថិតនៅចន្លោះ ១២០នឹង៨០(លោកអ្នកគួរអញ្ជើញទៅពេទ្យប្រសិនបើកម្រិតឈាមរបស់លោកអ្នកខ្ពស់ជាងឬតិចជាងកម្រិតឈាមធម្មតានេះ)។
- ជំងឺឡើងឈាមអាចនាំឲ្យកើតជំងឺគាំងបេះដូង ជំងឺស្ទះឬបែកសរសៃឈាមក្នុងក្បាល ក្រលៀនមិនធ្វើការ ខូចភ្នែកនិងឈឺបេះដូង។

ជំងឺមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនក្នុងឈាម

- ជំងឺមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនក្នុងឈាមកើតមាននៅពេលដែលលោកអ្នកមានជាតិខ្លាញ់ស្អិតដូចក្រមួននៅក្នុងសរសៃឈាម
- ជាតិខ្លាញ់កម្រិត២០០មីលីក្រាមក្នុង១ដេស៊ីលីត្រ ឬច្រើនជាងអាចនាំឲ្យលោកអ្នកមានជំងឺបេះដូង
- ជាតិខ្លាញ់មាន២យ៉ាង។មួយគឺជាតិខ្លាញ់ល្អដែលជួយបន្ថយគ្រោះថ្នាក់កុំឲ្យមានជំងឺបេះដូង។ មួយទៀតគឺជាតិខ្លាញ់អាក្រក់ដែលធ្វើឲ្យលោកអ្នកមាន ជំងឺបេះដូង (សូមសួរគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកអំពីរបៀបតម្លើងជាតិខ្លាញ់ល្អ និងបញ្ចុះជាតិខ្លាញ់អាក្រក់។

តើលោកអ្នកគួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់កើតជំងឺបេះដូង?

- និយាយជាមួយគ្រូពេទ្យលោកអ្នកអំពីសាវតាសុខភាពរបស់គ្រួសារ។ សុំឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យសុខភាពឲ្យបានទៀងទាត់
- ឈប់ពិសាបារី
- ពិសាចំណីអាហារល្អ មានផ្លែឈើនិងបន្លែយ៉ាងតិច៥ដងក្នុង១ថ្ងៃ
- ហាត់ប្រាណឲ្យទៀងទាត់ដូចជាដើរយ៉ាងតិច៣០នាទី ៥ដងក្នុង១អាទិត្យឬក៏ច្រើនជាង
- បន្ថយសេចក្តីបារម្ភ
- ពិនិត្យកម្រិតឈាម
- កម្រិតជាតិខ្លាញ់នៅក្នុងឈាម
- កម្រិតទម្ងន់កុំឲ្យឡើងច្រើនពេក
- សួរគ្រូពេទ្យអំពីចំណីអាហារល្អដែលអាចបន្ថយគ្រោះថ្នាក់កើតជំងឺបេះដូង

ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រើសេវាកម្មរបស់ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ សូមសួររកអ្នកបកប្រែភាសា បើលោកអ្នកមិនអាចនិយាយភាសាអង់គ្លេសបានទេ

ព៌តមានបន្ថែម សូមទូរស័ព្ទមកសមាគមខ្មែរនៅទ្វីបអាមេរិក (562) 491-9100

Cardiovascular Disease (CVD) is the major cause of death for both men and women among all racial and ethnic groups. CVD includes a number of problems with heart, arteries, and veins that supply oxygen to the brain and heart. CVD may lead to many heart problems, including heart disease, stroke, and heart attack. The three most common behaviors that cause CVD are smoking, poor diet, and inactive lifestyle.

The Risk Factors of Cardiovascular Disease

- High Blood Pressure & Cholesterol
- Diabetes
- Smoking
- Age 60 and over are at a higher risk
- Family History of Heart Disease
- Physical Inactivity & Poor Diet
- Overweight/Obesity
- Too much stress

Signs of Heart Disease

- High Blood Pressure & Cholesterol
- Irregular heart beats
- Shortness of breath & difficulty breathing
- Fatigue or dizziness
- Unusual chest pains, discomfort in other areas of upper body
- Swelling in the legs and feet
- Nausea or sweating

These are Signs of Heart Attack that Can Occur

- Tightness, pressure, and pain of chest that doesn't go away
- Pain in the left shoulder that goes down to the arm
- Numbness in left arm
- Difficulty breathing
- Unresolved heartburn
- Heart pounding, beating fast
- Nausea, cold sweats
- Neck pain (pain in the back of the neck)

Stroke

- Stroke occurs when there is a break or blockage of your blood flow to the brain (or blood clot or bleeding in your brain)
- These are signs of stroke which can occur suddenly:
    - Numbness or weakness in the face, arm or leg, especially on one side of the body
    - Confusion, trouble speaking, or understanding
    - Trouble seeing in one or both eyes
    - Trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination
    - Severe headache with unknown cause

High Blood Pressure

- High blood pressure is when the pressure of blood against the artery wall is too strong
- Normal blood pressure is 120 over 80 (You should see your Doctor if your pressure is higher or lower than normal)
- High Blood Pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, damage to the eyes and heart disease

High Blood Cholesterol

- High Blood Cholesterol is when you have too much fat (waxy, fat-like substance) in your veins
- A cholesterol level of 200 mg/dL or higher put you at risk of heart disease
- There are two types of cholesterol. The good cholesterol decreases your risk of heart disease and the bad cholesterol increases your risk of heart disease (please ask your doctor about ways to increase good and lower bad cholesterol)

What Should You Do To Decrease the Risk of Developing Cardiovascular Disease?

- Talk to your doctor or health care provider about your family medical history.
  Ask your doctor to perform regular physical exam
- Stop smoking
- Eat a balanced, healthy diet to include five or more servings of fruits and vegetables per day
- Exercise regularly (such as walking at least 30 minutes on five or more days of the week)
- Reduce stress
- Control high blood pressure
- Control Cholesterol
- Weight management
- Ask a doctor or health provider for a list of recommended food to reduce your risk of heart disease

*** If you use public health services, ask for an interpreter
if you cannot speak English well ***

For more information contact:

St. Mary Medical Center/Families in Good Health
411 E. 10th Street, Suite #207
Long Beach, CA 90813
Tel. (562) 491-9100

Families In Good Health
St. Mary Medical Center
CHW

Funded by the U.S. Department of Health and Human Services - Centers for Disease Control & Prevention and the Administration on Aging.